

**Kosten:** 340.- CHF inklusiv Früchte und Getränke  
(ohne Übernachtung und Mahlzeiten)

- Für Therapeuten: Anerkennung als Weiterbildung
- teilweise Übernahme der Kosten durch die CH-Zusatzversicherungen (Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer KK!)

**Übernachtung:** Auf Anfrage vermitteln wir in der unmittelbaren Umgebung günstige Übernachtungsmöglichkeiten.

**Anmeldung und Fragen:**

si.schaffner@swissonline.ch

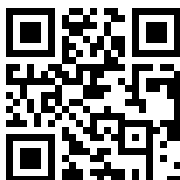
Tel: M. Schaffner +41 79 454 88 03

**Seminarort:** Zentrum für Atemtherapien, Atempsychologie  
und Coaching  
Weiherweg 18,  
CH-5080 Laufenburg

**Alle Seminare sind einzeln buchbar. Für die Teilnahme an den Aufbau Seminaren empfehlen wir zuerst den Besuch des Grundlagenseminars «Ankommen».**

***Wir freuen uns auf Sie/Dich.***

www.blaues-haus-laufenburg.ch



## ***Aufbau Seminare I und II***

***31.5.-2.6.2019 und 4.10.-6.10.2019***



*Diese Seminare öffnen in Dir einen besonderen Raum, in welchem tiefe, heilsame Erfahrungen möglich sind und Du Deinen eigenen Atemrhythmus wieder finden kannst.*

Freitag 15 – ca. 18 Uhr  
Samstag 09 – ca. 18 Uhr  
Sonntag 09 – 16 Uhr

**Leitung: Mark Schaffner**

Atem- und Körpertherapeut, Coach und Supervisor, Meditations- und Achtsamkeitslehrer mit über 30 Jahren Erfahrung

**Assistenz: Simone Schaffner**

Diplomierte Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf

**Ort: Im Blauen Haus, 5080 Laufenburg, Weiherweg 18**

## *Aufbauseminar I: «Versöhnung»!*

*Freitag, 31. Mai bis Sonntag, 02. Juni 2019*

*Sich mit den inneren Dämonen versöhnen und die Wahrnehmung erweitern*

Oft unbewusst entscheiden wir uns für den einen Weg, um einen anderen zu vermeiden. Schauen wir genauer hin, erkennen wir in dieser Entscheidung uns selber wieder. Auch wie wir den Weg gehen, was wir dabei denken und wahrnehmen, ist uns selten bewusst.

Es sind unsere Glaubenssätze, automatisierten Lebensdrehbücher, inneren Antreiber, vorgefassten Meinungen und Urteile, die in unseren Gedankenmustern automatisiert sind und uns im Verborgenen lenken und begrenzen. Im Alltag wirken sie wie «Dämonen» im Hintergrund, die uns nicht in Ruhe lassen und uns ständig in irgendeiner Weise auf Trab halten. Wir drehen uns im Kreis. Sie hindern uns im Beruf, in den Beziehungen und im Umgang mit uns selbst mit offenem Herzen durchs Leben zu gehen.

Während wir im Grundlagenseminar gelernt haben, wie es sich anfühlt, wenn wir das Hamsterrad verlassen, tauchen wir dieses Mal noch etwas tiefer in unsere Gedanken und Prägungen ein. Erst wenn wir unsere Dämonen erkennen, entsteht Licht - da wo vorher Schatten war. Anstatt sie loszuwerden, gehen wir auf sie zu und versöhnen uns mit ihnen. Auch hier hilft eine speziell ausgesuchte Energie- und Körperarbeit, die in einen erweiterten Raum von Bewusstsein führt. Ganz von alleine öffnet sich dann die Türe, die der Gelassenheit und Liebe Einlass gewährt.

## *Aufbauseminar II: «Öffnung»!*

*Samstag, 04. Oktober – Sonntag, 06. Oktober 2019*

*Aus der Mitte heraus schauen – dem Herz-Raum ... Weite ermöglichen*

Die Voraussetzung um vom dritten ins vierte Chakra - dem Herzchakra - zu gelangen, ist der Weg, die eigene Geschichte hinter sich zu lassen. Hinter sich lassen heisst nicht, sie in den Schatten stellen, sondern über sie hinauszuwachsen.

Haben wir uns im ersten Aufbauseminar mit den Prägungen und automatisierten Gedanken und Gefühlen auseinandergesetzt, gehen wir in diesem Seminar eine Stufe weiter und befassen uns mit unseren tiefliegenden Ängsten und wie sie uns daran hindern, aus einer bewussten Mitte heraus zu leben.

Je stärker wir uns damit auseinandersetzen, umso mehr verstehen wir, welche Grundängste in der Tiefe verankert sind und wie sie uns im Denken, Handeln und Fühlen beeinflussen.

Diese Arbeit führt schliesslich zum „inneren Kind“. Ein tiefes Verständnis über den Unterschied zwischen dem „kleinen“ und dem „grossen“ Herzen wird dadurch möglich. Diese Arbeit öffnet unseren «Herz-Raum» auf der Höhe des 4. Chakras und ermöglicht tiefe, heilsame Erfahrungen. Auch hier integrieren und verankern wir Verstand, Emotionen und Körper durch aktive und passive Atem- und Mediationsarbeit.

Die Entwicklung von Empathie und Mitgefühl und der Weg vom «*Ich zum Du und Wir*» kann sich ausdehnen. Ein eigener, ganz individueller Atemrhythmus kann sich wieder entfalten und wahre Beziehung nach innen und aussen ermöglichen. Der Weg für das grosse «Ja» zu sich und dem Leben bringt Weite und Freiheit.